



Seit 1956 verheiratet: Otto Schenk und seine Frau Renée. Ein Jahr später wurde Sohn Konstantin geboren

KK(3),APA



Die Kunst des „Nebengeschäfts“ lernte Schenk bei seinem Vater (oben). Rechts: Otto Schenk mit Sohn Konstantin



Regieführen überhaupt ist. Trotzdem wurde es zum wuchernden Nebengeschäft, in den USA haben sie mich für einen Opernregisseur gehalten und waren erstaunt, als sie mitkriegten, dass ich den Frosch in einer „Fledermaus“ spielte. Zu

einem ganz wunderbaren Nebengeschäft ist jetzt auch das Büchergebären geworden.

Haben Sie noch irgendeinen besonderen Wunsch im Leben? Eigentlich nicht. Oder schon: Dass ich nicht alle überlebe, die ich besonders liebe.

BEZIEHUNGSCOACH

Er bringt mich auf die Palme!

DER FALL. Wenn ich bei Konflikten mit meinem Mann weder aus noch ein weiß, schreie ich manchmal herum und sage verletzende Dinge. Ich schäme mich dafür. Was kann ich tun?
(Susanne T.)



Sabine und Roland Bösel, Beziehungsberater

Liebe Susanne!

In Paarbeziehungen gibt es meist zwei Typen: den, der sich bei einem Konflikt wie eine Schildkröte in seinen Panzer zurückzieht, und den, der wie ein Hagelsturm poltert. Weil sie so häufig vorkommen, haben wir ihnen genau diese Namen gegeben: Schildkröte und Hagelsturm. Offenbar gehören Sie zu den Hagelstürmen. Von außen wirken diese aggressiv, weil sie ihre Energie nach außen bringen. Schildkröten wirken harmloser, weil sie schweigsam werden. Doch wenn man sich die Dynamik anschaut, sieht die Sache anders aus: Der Hagelsturm bringt Stress, aber auch Bewegung, die Schildkröte Erstarrung, aber auch Beruhigung. Die Erstarrung Ihres Mannes im Konflikt bringt Sie erst recht zur Verzweiflung. Es ist, als ob Sie gegen eine Mauer rennen, das macht Sie aggressiv. Je aggressiver Sie werden, desto mehr zieht er sich zurück. Es ist wie ein Tanz, bei dem man nicht sagen kann, wer den ersten Schritt getan hat.

Wichtig ist, dass Sie sich dieses Verhalten bewusst machen und Ihnen klar ist, dass Sie damit nicht nur zu einer Eskalation beitragen, sondern sich auch gegenseitig ergänzen. Wenn Sie wissen, welcher Typ Sie sind, wissen Sie auch, wie Sie eine Konfliktsituation beruhigen können: indem die Schildkröte lernt zu kommunizieren, statt sich zurückzuziehen, und der Hagelsturm lernt, sich zurückzuhalten und der Schildkröte Zeit gibt zu antworten. Beim nächsten Mal, wenn die Eskalation abgeklungen ist, suchen Sie am besten das Gespräch und hinterfragen Sie, was hinter der Not steckt, die zu Ihrem typischen Verhalten führt.

Sabine und Roland Bösel beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ www.boesels.at